Unis pour toujours

Forever married

Votre magazine bimestriel de référence sur l'éthique de la vie à deux

Février - Mars 2011

N°3

AIMER SUFFIT A TOUT

Le couple SINTONDJI y croit

Les secrets du lit

Délits et Délices

Avant d'aller à l'autel sacré...

Amour & Spiritualité

Le lit conjugal, autel sacré du couple

QUAND LA SAINT-VALENTIN FAIT PLEURER SAINT VALENTIN

yes WE CAN !

Three months to get the ring on the finger: reality or utopia?

BENIN : 1500 F cfa Sous Région 4,3 euros - International : 5,2 euros

Ecoutez toujours et partout

CAPP FM 99.6 Mhz

Centre **A**fricain de la **P**ensée **P**ositive

" La radio du succès "

Jerôme Carlos et toute son équipe vous remercient de votre fidélité

06 BP 2076 Tél. / fax : 21 33 52 25 E-mail : radioca@otmail.com
Akpakpa face GMB / Cotonou - Bénin

Sommaire

Edito 3
Amour & Spiritualité 5
Souris un peu 4
Trucs & Astuces 8
Au Coeur de leur Coeur 12
Yes we Can ! 16
Amour&Cuisine 20
Amour&Musique 20
L'amitié à vocation conjugal 22
Témoignages 23
Cari Love 24
Amour & Sport 25
Amour & Santé 26
Délices & Délits 28
A vous de conclure 30

UNIS POUR TOUJOUR

Votre magazine de référence sur l'éthique de l'amour et le développement personnel
03 BP 1083 Cotonou – Bénin (Afrique de l'ouest)
unis_pourtoujours@yahoo.fr
Tél. (229) 21043190 / 95406866 / 97004783

EQUIPE DE RÉDACTION / LOVE TEAM
CYRILLE SEKE (CYRO)
YVETTE A. PADONOU SEKE (CYRA)
AMEN SINTONDJI
RODOLPHE HOUNKPE
JEAN-CLAUDE HUMANN
ARISTIDE AHODOMON

CONCEPTION ET RÉALISATION
CYRO & CYRA
TÉL : (229) 21043190 / 96688284/ 95968206/93008251
Lovepowe_ngo@yahoo.com
MONTAGE : GRAPHIL / 95 05 47 83
Impression : Tél. 95 81 38 11 / 90 01 34 55

Aimer suffit à tout !

Editorial

Amis du royaume de l'amour, nous ne saurions commencer à nous faire lire sans un petit clin d'œil pour la nouvelle année 2011. Par notre foi, nous décrétons que toute cette année soit celle de l'amour et, de ce fait, nous vous inondons de l'amour dont la mesure et le critère n'est rien d'autre que l'amour.

S'il est vrai que l'amitié permet d'éprouver et donc d'évaluer l'amour, il est tout aussi indéniable que les amoureux devraient apprendre à être de vrais amis, dans l'intérêt de la pérennité de leur amour partagé. De ce point de vue, la Saint-Valentin est une opportunité pour se remémorer l'éthique de cet amour, en s'appropriant le symbole véhiculé par Saint Valentin de Terni, martyr de l'amour et protecteur des amoureux.
Pourtant, de nos jours, l'occasion de fêter l'amour conduit plutôt à des dérives de toutes sortes. De quoi restaurer les lupercales et réveiller par la même occasion l'esprit du célibat et la vie de débauche qui l'alimente. Quand bien même ces façons de s'amouracher conduisent à des unions quelques mois après, ce n'est souvent pas pour durer plusieurs éditions de Saint-Valentin.
Mais si vous voulez une approche plus réaliste de se faire mettre la bague au doit en 3 mois, faites recours à l'ouvrage de Horatio Don Pedro que nous vous présentons dans la rubrique « Yes we can » de votre magazine.

Si d'une manière ou d'une autre vous vivez aujourd'hui maritalement, Unis Pour Toujours (UPT) vous propose des trucs et astuces pour la santé de votre lit conjugal. Bien entendu, il n'y a de lit pour amoureux que le lit conjugal. Pour notre part, nous avons tenus notre promesse de vous parler du lit conjugal comme autel sacré du couple. C'est à lire évidemment dans la rubrique « Amour et spiritualité ». Mieux, en vivant ces délits et délices, ne perdez pas de vue que la relation conjugale est plus qu'un simple acte : il doit refléter la liturgie de l'amour.
Enfin, pour que le sacré du lit conjugal ne vous fasse pas peur au point de sacrifier la bonne humeur dans votre couple, les pages habituelles de UPT qui vous font rigoler un peu sont particulièrement relaxantes dans ce numéro.
Le Docteur Amen SINTONDJI insiste d'ailleurs sur les vertus du rire pour la santé, et vous invite à rire plus souvent.
Nous vous laissons donc aller à la découverte de toutes ces pages riches d'enseignement pour que vive et perdure l'amour.

Adorable Coiffure Esthétique

Sis à Kindonou (La santé) COTONOU
Tél. 97 57 78 62 Rép. du Bénin

SOURIS UN PEU

Emission de génies en herbe 2008 à Bruxelles : Belgique – Burkina Faso.
Donnez un mot de 7 lettres commençant par "W".
Zoungrana est le plus rapide : « woiseau ».
Donnez un mot commençant par "A".
Zoungrana : « aradio ».
Donnez le nom d'un pays commençant par "Z".
Encore Zoungrana : « zapon ».
C'est le comble, mais le présentateur donne une dernière chance au Burkina Faso.
Donnez un mot contenant 2 "J".
De nouveau Zoungrana : « jig-jag ».
C'est la cerise sur le gâteau.

Un fou passait dans une rue et entendu un pasteur qui délivrait un fidèle en ces termes : « satan sort de ce corps ; vas-t-en ! Quittes cette demeure vite ! ».
A l'instant, le fou se dit : « hiéé ! Allons secourir satan vite ».
Le fou entra dans l'église et se mit à crier : « noooon ! Noooon! satan ne sort pas c'est un piège ; maison coûte trop chère à Abidjan. Moi-même, je dors dehors. Si tu es malin mon frère reste dans ce corps sinon tu es perdu ».

C'est l'histoire d'un gars qui se rend à la mairie pour l'établissement d'un acte . A l'état civil, il est reçu par une dame.
Elle lui demande le nom de son père.
Le gars répond : KONAN Kan. Quelques temps après, il lui indique que son père est mort.
La dame s'énerve : « il fallait me le dire plutôt pour que je marque "Feu". Ne me fais pas perdre le temps ! ».
Après rectification, elle lui demande le nom de sa mère.
Le gars répond : « mettez "Flamme" KONAN Amoin parce qu'elle est morte aussi ».

Amour & Spiritualité

Le lit conjugal, autel sacré du couple

Cyro

Love and spirituality

The conjugal bed, sacred altar of the couple

La rubrique « amour & spiritualité » du numéro précédent de votre magazine a abordé l'élévation spirituelle par l'éthique de l'amour conjugal.

Le don de soi : un acte de haute portée spirituelle

Chercher le bonheur de celui ou celle qui m'aime, c'est contribuer à mon propre bonheur. La parole de Dieu le dit « il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (actes 20 :35b). Tel est l'amour, don mutuel et libre ... dans la vie à deux : aimer, c'est se donner totalement à l'autre.

Autant que aimer, le don et en particulier le don de soi est le plus grand exercice pour s'élever spirituellement. Aimer et donner sont d'ailleurs interchangeables dans les écritures saintes: « Maintenant donc ces trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour/la charité ; mais la plus grande de ces choses, c'est l'amour/la charité » (1Corinthiens13 :13).
La meilleure démonstration de ce principe a été faite par Jésus Christ qui s'est donné totalement pour le salut de l'humanité. Ainsi, d'hier à aujourd'hui, il n'y a eu aucune force spirituelle qui soit comparable à celle de Jésus Christ.

The item "love and spirituality" of your previous magazine discussed the spiritual growth by the married love ethical.

The Self Sacrifice : an act of high spiritual range

Look for the happiness of the one who loves me, contributes to my own happiness. The word of God said it : "It is more blessed to give than to receive" (Act 20:35b). That's the love, mutual and free gift ... in couple's life : to love it's to totally devote yourself to your partner.

Like love, the gift and especially the self gift (in terms of sacrifice) is the greatest exercise to grow spiritually. To love and to give are besides interchangeable in the Scriptures: "But now faith, hope, and love/charity remain -- these three. The greatest of these is love/charity" (1 Corinthians 13:13). The best proof of this principle has been made by Jesus Christ who is totally given himself for the Humanity salvation. Therefore, Up to now, there are no other spiritual power that can be compared to Jesus Christ's.

Citation Tu es ce que tu es grâce aux valeurs que tu défends (oprah winfrey)

Le rapport sexuel : un acte originellement saint et sacré

Toutes les formes de spiritualité sont basées sur le don (sacrifice, offrande, ...) et le don de soi (se sacrifier, servir, ...).
L'acte conjugal est cette belle et intime relation unissant exclusivement un mari et sa femme dans le secret de leur amour. Cet acte est sacré, car, c'est Dieu lui-même qui les y a destinés.
La sainteté de cet acte apparaît dans le premier commandement de Dieu à l'homme : «...soyez féconds, multipliez-vous, remplissez la terre...» (Genèse 1, 28).
L'amour et la procréation dont l'Homme a joui alors qu'il était encore dans son état premier d'innocence, impliquent nécessairement ce magnifique et puissant besoin d'union que le mari et la femme éprouve l'un pour l'autre. Et même après le péché originel, l'acte conjugal préserve sans doute tout son poids sacré et sa portée spirituelle grâce à la miséricorde de Dieu. D'ailleurs, en dépit du péché, la procréation que Dieu a instituée demeure un acquis pour l'Homme, pourquoi l'amour ne resterait pas également sacré ?
Le lieu où se fait tout acte sacré devient tacitement un endroit sacré à respecter autant que l'acte.

Le lit du couple, sanctifié par l'acte conjugal

Les églises et autres lieux de culte sont réputés sacrés, parce qu'on y célèbre et communie à la parole de Dieu. Ils abritent le culte du don des fidèles au Christ qui en retour se donne à ceux qui le choisissent pour Seigneur

The sexual intercourse : an act originally holy and sacred

All shapes of spirituality are based on donation (sacrifice, offering...) and self sacrifice (to sacrifice oneself, to serve...).
The conjugal act is this beautiful and intimate relationship uniting solely the husband and his wife in their love secret. That act is sacred because it has been assigned to them by God himself.
The holiness of that act appeared in the first command of God : God said to them, «Be fruitful, multiply, fill the earth, ...” (Genesis 1, 28).
Love and reproduction that human has benefited from his first state of innocence, compulsory imply this magnificent and powerful need of union that the husband and wife feel each other. Even after the original sin, the conjugal act probably preserves its sacred value and spiritual range, by God's mercy. Besides, despite the sin, the reproduction faculty stays an acquirement for mankind, why the sexual intercourse would not remain also sacred?
The place where any sacred act occurred is tacitly a sacred place as well as the act.

The couple Bed, sanctified by the conjugal act

Churches and other worship place have the reputation of being sacred, because we celebrate and receive the word of God in these places. It shelters the cult of the followers' gift to the Christ who gives himself to those that choose him as Lord and Savior, in return.
In couple, the most meaningful symbol of mutual gift is the sexual intercourse and this happens in the conjugal bed.
If the act is sacred, then the place it oc-

et Sauveur.
Dans le couple, le symbole le plus évocateur du don mutuel est le rapport sexuel et il se fait dans le lit conjugal.
Si l'acte conjugal est sacré, le lieu où il se fait l'est davantage.
La parole de Dieu n'a pas manqué de le préciser : « Que le mariage soit honoré de tous et le lit conjugal exempt de souillure. Car Dieu jugera fornicateurs et adultères » (Hébreux 13, 4). L'auteur aurait simplement pu dire « Le mariage est honorable en tout », ce qui aurait suffit ; mais pour s'assurer que chacun saisisse bien le message, il développe en ajoutant « et le lit sans souillure ». Il est exempt de souillure parce que l'acte conjugal est sacré.

Ainsi, pour que cette communion qu'est l'acte sexuel soit spirituellement bénéfique, elle devrait faire l'objet d'une bonne préparation pour mettre le couple dans un état de grâce préalable. L'acte sexuel est le meilleur entre deux amoureux en bonne santé, plus soucieux de satisfaire les besoins de leur partenaire que les leurs. C'est pour cela que l'abstinence est la meilleure préparation au mariage et que la fidélité tout au long des relations est si précieuse. Le plan de Dieu était que l'homme et la femme puissent partager entre eux seuls le ravissement de cette expérience.
Pour préserver les valeurs et pouvoir sacrés de cet autel, il faut toujours se débarrasser de tout malentendu, toute crise … de toute souillure : « avant d'aller à mon autel, regarde ton prochain, pardonne et réconcilie-toi et viens à mon festin »

Aimer suffit à tout !

curs is as well.
The word of God hence this "Let marriage be held in honor among all, and let the bed be undefiled : but God will judge the sexually immoral and adulterers" (Hebrews13, 4). The writer could have said "The marriage should be honored in everything", this could have been enough, but to make sure that everyone get the message he put an emphasis by adding "and let the bed be undefiled". It is undefiled because the marital intercourse is sacred.

So, for this communion which is the sexual intercourse to be spiritually profitable, it had to be well prepared to enable the couple to get in a graceful state. The sexual intercourse is the best between two healthy people in love, who has in mind the satisfaction of his/her partner rather than his/hers. This is why the abstinence is the best way to prepare for the marriage, and being faithful in a relationship is precious as well. God's plan was that the man and the woman would share only between them the beauty of this experience. To preserve the sacred values and power of this altar, it is necessary to get rid always of every misunderstanding, every crisis…and dirt's : "Before going to my altar, Look at your neighbor, forgive and make it up with him and then come to my feast".

Love is all sufficient!

Cyro & Cyra

Pour la santé

A TOI FEMME, vis-à-vis de ton mari !

Si ...	*Au lieu de ...*	*Tu devrais ...*
Les pratiques sexuelles de ton mari te réprouvent, te dégoûtent ou même te blessent	refuser de faire l'amour	partager avec l'autre tes désirs sexuels, lui expliquer, et voir ensemble comment vous harmoniser (homme) Partager avec lui tes craintes tes vulnérabilités et trouver des alternatives pour une satisfaction mutuelle sans aliénation.
Tu souffres de blocages psychologiques ou d'une timidité maladive ... un souvenir de traumatisme sexuel	Te limiter aux pratiques substitutives : caresses, masturbation, ... ce qui est une non consommation de l'union	partager avec ton mari ton passé ou tout problème qui te hante. Trouvez ensemble les mesures et dispositions pour corriger les insuffisances et blocages. Au besoin, consulter un spécialiste (psychologue, thérapeute de couple, ...)
Ton mari ne te satisfait pas pendant le rapport sexuel ... tu «n'arrive pas au 7ème ciel» (anorgasmie)	te plaindre en silence, te résigner et peut-être chercher à combler le manque au dehors (adultère)	tirer de chaque acte ce qu'il te rapporte d'agréable car il y en a toujours : détente, plaisir de faire du bien à l'autre, plaisir d'être ensemble, ... Exprimer plus tard ton insatisfaction et vous exercez tous les deux à harmoniser vos orgasmes.
Votre union commence à vieillir et tu sens la routine gagner ton couple	tomber dans la frigidité, la négligence, l'inactivité sexuelle, ...	Développer, au titre de vos langages d'amour, le « toucher physique », surtout dans toutes ses autres formes en dehors du rapport sexuel

Citation On est appelé à aimer et à s'aimer, chacun là où on est, comme on est, avec ses fragilités, ses handicaps (Jean vanier)

du lit conjugal

A TOI Homme !

Si ...	*Au lieu de ...*	*Tu devrais ...*
Tu aimes des pratiques sexuelles qui réprouvent, dégouttent ou même blessent ta femme	t'imposer	Partager avec elle tes désirs sexuels, lui expliquer, et étudier particulièrement de nouveaux moyens de séduction qui l'amènent à surmonter ses craintes et vulnérabilités
Tu souffres de l'éjaculation précoce	cacher le problème et t'enfoncer dans un complexe d'incapacité et de manque de virilité.	poser le problème et réfléchir ensemble sur les exercices à faire pour corriger le mal. Au besoin, consulter un spécialiste (psychologue, thérapeute de couple, ...)
Ta femme ne supporte pas le rythme et la fréquence des rapports sexuels tels que tu le voudrais... tes désirs sexuels sont insuffisamment satisfaits	La brutaliser, t'imposer (viole conjugal) ou chercher une autre au dehors pour te satisfaire (adultère)	Trouver d'autres points de sensibilité, d'autres langages d'amour (non sexuels) pour assouvir tes sensations et envies sexuelles. Exprimer plus tard ton insatisfaction et vous exercez ensemble à harmoniser vos degrés de satisfaction. Valoriser les efforts fournis par la femme pour te faire plaisir.

C.Com. Santé

CENTRE DE COMMUNICATION POUR LA SANTÉ

RC N RCCM RB/Cot/09 A 7788 / Rue CLCAM Mennontin Tél. 90 97 21 30

- **Consultations médicales**
- **Consultations diététiques**
- **Presse sanitaire**
- **Formation**
- **Kinésithérapie**
- **Psychologie**
- **Conseil conjugal et familial**

Cyro & Cyra

For a good health

To YOU WOMAN, towards your husband !

When ...	*instead of ...*	*You would have to...*
Your husband's sexual practices reprove you, drip you or even wound you	refuse to make love	Share with him your fears, your vulnerabilities, and try to find together some alternatives for a mutual satisfaction without alienation
You endure some psychological blockages or a sickly shyness ... a sexual traumatism memory	limit yourself to the substitutive practices : caresses, masturbation, ... which is a non consumption of the married	Share with your husband your past or all problems that haunt you. Find measures and arrangements together for correct the insufficiencies and blockages. If need be, consult a specialist (psychologist, therapist of couple...)
Your husband don't satisfied you during the sexual intercourse (you don't reach the orgasm)	complain in silence, resign yourself and maybe try to satisfy the imperious necessity outside (adultery)	Benefit from every act the least pleasure, because there is always some : relaxation, make happy the other, pleasure to be together,... Express your dissatisfaction later and you both exercise yourself to harmonize your orgasms.
Your union begins to age and you feel the routine win your couple	set up in frigidity, carelessness, sexual inactivity,...	Develop the «physical touch» like love language, especially in all its other forms out of sexual intercourse.

means

of the married bed

To YOU, Man, towards your wife !

When ...	*instead of ...*	*You would have to...*
You like sexual practices that reprove, drip or even wound your wife	be imperative, impose upon	share your sexual desires with her, explain yourself, and try to study together some new means of seduction that bring her to overcome her fears and vulnerabilities
You endure the precocious ejaculation	hide the problem and set up in a complex of inability and lack of virility.	pose the problem and think together about exercises that would able to correct the pain. You could also consult a specialist (psychologist, therapist of couple,...)
Your wife doesn't support the rhythm and the frequency of the such sexual intercourse you would like it... your sexual desires are satisfied insufficiently	Ill-treat her, impose upon (conjugal rape) or satisfy your desire with another person outside (adultery)	Find other points of sensitivity, other languages of love (out of sexual ones) to appease the sensations and sexual desires. Express your dissatisfaction later and you both exercise yourself to harmonize your satisfaction levels. Learn to valorize your wife efforts to give you pleasure.

Contactez Cyro et Cyra pour
- Location chaises et bâches
- Service traiteur
- Animation et modération
de vos cérémonies et séminaires
Tél. (229) 21043190 / 95406866 / 97004783

« Au cœur de leur cœur » Interview

du couple SINTONDJI

UPT : ***Madame et Monsieur, Pourriez-vous vous présenter aux lecteurs de « Unis pour toujours » ?***

Monsieur : Je suis Amen SINTONDJI, médecin et communicateur de formation, marié et père de trois adorables enfants…

Madame : Je suis Reine DOSSOU Epse SINTONDJI, Ingénieur bio-médical

UPT : Dans tout ça on n'a pas entendu les petits noms par lesquels vous vous appelez ! Ici là, on dit tout, alors dites-nous !

Monsieur : J'appelle souvent Reine, Maché

Madame : Moi, j'appelle Amen, Sètché

UPT : Ouaoh, c'est beau ça !

Nous vous savons tous du corps médical. Est-ce la profession qui vous a fait vous connaître ? Dites-nous comment ça s'est passé jusqu'à ce que vous vous mettiez d'accord ?

Monsieur : Nous nous connaissions vaguement au départ. Un jour, un ami commun à nous m'a demandé de l'accompagner chez Reine. Nous avons donc été présentés l'un à l'autre, mais rien de plus. C'est quelques années plus tard que, par la providence, nous nous sommes retrouvés à travailler dans le même hôpital. C'est là que notre relation affective s'est développée dans le sens d'un projet de vie à deux. Et nous y sommes aujourd'hui avec la grâce et le soutien de Dieu.

UPT : Dans la rubrique « Yes we can ! » Cyro a parlé de l'ouvrage « 3mois pour avoir la bague au doigt » et c'est vrai que c'est possible. Mais Madame cela s'est-il passé aussi vite dans votre cas ?

Madame : Si vous parlez de mariage, Non, pas aussi vite dans notre cas. Quand nous nous étions rencontrés la première fois chez moi, j'avais été sensible à la réponse «Ca va, **grâce à Dieu !** » que Amen avait donnée à mon : «Bonjour comment ca va?» et cela avec une certaine **sérénité** Pour moi ce n'était pas une réponse courante entre jeunes Puis 5 ans à 6 ans plus tard, nous nous étions retrouvés à travailler dans le même hôpital et à nous fréquenter. Nous nous épanchions l'un auprès de l'autre. Alors, nous avions compris que Dieu nous avait exaucés. Moi, J'en avais eu la confirmation lorsque Amen m'a demandé en fiançailles 3 mois plus tard. Dès lors, nous avions passé ensemble un précieux temps qui nous a conduit au mariage. Bref, à mon avis, la valeur du temps que deux personnes passent ensemble avant le mariage réside plus dans sa qualité que dans sa durée.

UPT : On dirait que c'est Dieu qui est la principale source de cette harmonie visible de votre vie de couple. Dites-nous un peu.

Monsieur : Je peux être en train de me tromper, mais nous croyons, par notre petite expérience qu'un couple non soutenu par Dieu a un maximum de chance de se disloquer tôt ou tard. Nous avons compris entre autres qu'en couple, il ne suffit pas d'aimer son conjoint pour ce qu'il (ou elle) est, mais il importe grandement de l'aimer par crainte de Dieu, par respect pour Dieu et par fidélité à Dieu.

UPT : Ok ! On a compris que dans un mariage qui se veut durable et heureux, les parties du contrat sont : le couple d'un côté et Dieu de l'autre. Ça veut-il dire que vous ne vous séparerez jamais, puisque le second partenaire (Dieu) ne va jamais signer le divorce ?

Madame : Ce serait très prétentieux et orgueilleux de le dire. Le maintien de l'harmonie conjugale est un combat de tous les jours. Rien n'est gagné à l'avance. Ce qui, du point de vue humain importe, paraît être déjà la décision et la volonté, chaque jour entretenues, de tenir jusqu'au bout. Lorsqu'humblement on offre ces dispositions à Dieu, les liens du couple peuvent se consolider chaque jour un peu plus.

UPT : Revenons à la vie socioprofessionnelle. Alors, vous êtes tous «Docteurs» comme on dit chez nous les profanes. Avez-vous un projet de vie qui vous unis en plus de l'alliance ?

Monsieur : Nous en avons plusieurs. En avoir est indispensable pour nous. Cela nous permet à tout moment d'avoir l'occasion de regarder dans une même direction, de viser des objectifs communs.

UPT : C'est donc un autre secret pratique d'un couple pérenne que d'avoir un projet de vie commun.

Nous savons que vous avez aussi trois enfants formidables. Parlez-nous-en et dites-nous les changements apportés par leur arrivée dans votre Eden et comment avez-vous géré cela ?

Madame : Au départ, avoir des enfants, pour Amen, n'était en rien une priorité ; moi j'en voulais déjà trois. Amen trouvait que c'était trop contraignant d'avoir plusieurs enfants. Depuis, sa façon de voir les choses a changé. Il dit qu'élever les enfants constitue une école où vous apprenez des choses importantes de la vie que l'on n'apprend nulle part ailleurs. C'est vrai qu'au départ, c'est toujours plus de stress, des perturbations dans les habitudes, et pour quelqu'un qui aime le silence, beaucoup de rupture avec

le silence. Mais tout change dès qu'on entre dans l'inévitable attachement à ses enfants. Ils font partie de vous-même et vous procurent tellement de joie et de bonheur.

UPT : Le miracle d'avoir des enfants commence au lit. Que pensez-vous de la thèse selon laquelle le lit conjugal est l'autel sacré du couple ?

Monsieur : Je crois que cette affirmation est juste. La conception d'un être humain est si sacrée que l'on comprend que le lieu où le couple s'unit pour une conception soit considérée comme sacré. Avoir un enfant est avant tout l'œuvre de Dieu, ce n'est pas seulement la conséquence d'une décision humaine.

UPT : Les crises ne manquent pas dans la vie conjugale. Quelle est votre méthode à vous ou vos moyens de gestion des crises pour ne pas en faire des conflits ? Le lit y contribue-t-il ?

Monsieur : Des crises et même des conflits, nous en avons connus. Chacun de nous a certainement fini par comprendre qu'en dehors du fait d'être deux êtres différents, nous avons fondamentalement, en tant qu'homme et femme, été créés différents. Alors, nous sommes à l'école d'accepter que Amen soit plus logique et raisonnable que Reine, et que Reine soit plus émotive et aimante que Amen. Diverses formations pour vie à deux, le dialogue et notre culture religieuse chrétienne nous aident sur ce chemin de grands défis où nous savons que la pérennité d'un couple dépend grandement de l'aptitude à régler de façon efficace crises et conflits. Le lit est souvent très secondaire dans la gestion de nos crises.

UPT : Dites-nous vraiment ce qui en l'autre exerce sur vous cette attraction qui vous garde unis pour toujours ?

Monsieur : L'attachement à Dieu de chacun de nous influence toujours positivement et puissamment l'autre et vis versa.

Madame : C'est pourquoi conscients de nos limites, nous prions qu'il nous donne de grandir continuellement en Lui.

UPT : A quelle fréquence vous vous dites « je t'aime » ? Il paraît que c'est magique.

Monsieur : Aussi souvent que le fait de le dire naturellement s'impose.

Madame : Je crois que je le dis plus souvent que lui qui m'invite à le lire dans ses actes quand je lui fais la remarque de ne pas le dire souvent.

UPT : Que pensez-vous de « s'unir pour toujours » ?

Madame : J'admire l'ingéniosité des responsables de Love Power qui se

battent pour la pérennité de l'amour conjugal. Il faut que cela soit une vision, un objectif pour les couples.

Monsieur : Il s'agit de la réponse à un besoin tout d'abord mondial, et en particulier béninois global. Nous souhaitons que UPT contribue véritablement à améliorer la santé des couples, celle des ménages. Ainsi, ce sera une réelle base et un indéniable soutien au développement de notre Nation.

UPT : Ah, c'est beau d'entendre ça ! Qu'avez-vous alors envie de dire à ceux qui pensent aujourd'hui que le mariage est aliénant et même source de non-bonheur, et qui donc refusent d'y aller ?

Monsieur : Toute situation de vie, qu'elle soit conjugale ou professionnelle ou autre, est une question de responsabilité, que l'on soit le directeur ou le dernier des employés. Ceux qui fuient la responsabilité d'être époux ou épouse savent bien que malgré les apparences, leurs joie et épanouissement ne sont pas toujours aussi évidents. Nulle part, rien de sérieux ne se fait sans sacrifice ; alors croyez-nous, la responsabilité du mariage vaut la peine que l'on s'y engage.

Madame Le mariage est comparable à la succession des jours : pluvieux, ensoleillé, ni pluvieux-ni ensoleillé. Remarquons que les jours sans pluie constituent la grande proportion (même si nos perceptions sont parfois contraires).

UPT : *Au nom de l'Amour et de sa pérennité, UPT se réjouit d'avoir eu l'autorisation d'aller « au cœur de votre cœur ». Les lecteurs sont sûrement aussi édifiés que nous après cet entretien.*

Nous prions que Dieu fasse de votre couple, un témoignage du bonheur de vivre à deux. D'ailleurs, Monsieur a un nom qui attire déjà la bénédiction ... Amen !

Merci et que l'amour suffise à tout !

Cyro & Cyra

Citation

Je ne suis pas forcé de réussir mais je dois vivre en conformité avec la lumière qui est en moi (Abraham lincoln)

yes WE CAN !

Trois mois pour avoir la bag

Three months to get the r

« Trois mois pour avoir la bague au doigt», c'est le titre d'un ouvrage que vient de sortir Horacio Don Pedro, un jeune écrivain béninois. Je l'ai lu pour vous et j'en étais au lancement le samedi 13 novembre 2010 dans la salle de conférence de Bénin Télécoms à Cotonou. En plus d'avoir lu l'ouvrage, j'ai donc eu l'occasion d'écouter l'auteur sur le sujet. Je peux vous dire qu'il s'agit en réalité d'un guide pratique sur l'amour et le mariage. Il faut préciser que l'ouvrage s'adresse principalement aux jeunes filles. .

Serait-il possible de se faire mettre la bague au doigt en trois mois ? Comme vous certainement, voilà la question que se posaient ceux qui étaient au lancement de l'ouvrage. En tout cas, s'ils ne l'ont pas pensé à haute voix, ces invités l'exprimaient clairement sur leurs visages. D'ailleurs, les deux critiques littéraires dont Cyra faisait partie, tels des dégustateurs de vin, ont jugé pour l'assistance. Ils ont donc posé cette question à l'auteur avant d'attirer l'attention de l'assistance sur le caractère très pratique du contenu de l'ouvrage qui, du coup, devient plutôt une recette que vous ferez bien d'essayer.

Pour sa part, l'auteur s'est fait le plaisir de répondre à cette question qui s'impose :

"three months to get the ring on the finger", it is the title of a new work published by Horacio Don Pedro, a young Beninese writer. I've read it for you and I was at the launching ceremony on Saturday 13th November 2010 in the conference room of Benin Telecoms at Cotonou. Thus I had the opportunity to hear the writer's speech on the subject. I can then tell you that it is a practical guide on Love and marriage mostly for young ladies.

Would it be possible to get a wedding ring in three months? Like you, there is the question that arose those who were at the launching of the book. Anyway, they did not say it aloud, but you could notice that on their face. Besides, the two critics of which Cyra was part, such wine tasters, judged for the aid judged for the audience. First of all, they asked that question to the author before emphasizing on the practical characteristics of the book content, which is a recipe you should try.

According to H. Don Pedro, it is really possible to get a ring on the finger within 3 months. Everything depends on the opinion you have on "getting a ring on the finger". By symbol, getting a ring on the finger refers to marriage. Save that

gue au doigt : réalité ou utopie ?

ring on the finger: reality or utopia?

D'après H. Don Pedro, il est bel et bien possible de se faire mettre la bague au doigt par un homme dans l'espace de trois mois ; Tout dépend de la notion que vous avez de ''se faire mettre la bague au doigt''. Symboliquement, avoir la bague au doigt renvoie au mariage. Or, le mariage n'est rien d'autre que l'union avec une autre personne de sexe opposé de préférence ; peu importe qu'elle soit tacite (80% environs des cas – selon l'auteur), traditionnelle, religieuse ou faite devant un officier d'Etat.

Ce qui est important de savoir, c'est que le mariage ne se fait pas tout seul et pour y arriver, il se faut trouver un partenaire idéal, du moins quelqu'un qui répond aux aspirations de soi. Mais comment identifier cette personne, ce partenaire avec qui faire route pour la vie ? Comment le trouver, s'il n'est pas déjà à coté de soi ? ... et surtout, comment le décider à vous mettre la bague au doigt ? C'est de cela même qu'il s'agit. L'ouvrage répond à ces questions, avec des solutions dont l'application heureuse ne demanderait que 3 mois.

L'auteur poursuit en parlant du constat frappant qui a motivé l'initiative de l'écrit.

En effet, il est de plus en plus constaté - hélas - que les jeunes fuient le mariage. L'EXPERT Intelligency Agency, un centre béninois de recherche et de développement des jeunes, a récemment fait un sondage sur environ 300 jeunes. Cette enquête montre clairement qu'environ 78,8% ne sont plus pour le mariage is just only the union with someone else of the opposite sex by preference: Whether it is tacit (80% according to the author) traditionally, at church, or face to a registrar.

What is important to know it is that the marriage doesn't make itself alone. We have to find the ideal partner, at least someone who matches with our aspirations. But how do we identify this person, and behave upon him for life? How to find him/her if he is not near you ? ... But most importantly how to make him decide to marry you? That is what we are talking about. The book answers these questions with solutions, applicable within 3 months.

The author then continues, sharing what motivated him on writing such a book.

In fact, it is unfortunately noticed that young people fear marriage. L'EXPERT Intelligency agency, a Benin agency of research and youth development, recently made a survey on sample of 300 youth. Roughly 78,8% are not for marriage because, for them, marriage is a source of trouble. Men confirmed that nowadays women don't have the

yes WE CAN !

By Cyro

riage car pour eux, le mariage est source d'ennuis. Les hommes affirment que les femmes ne possèdent plus les qualités adéquates pour être mères.

De leur côté, les femmes incriminent les hommes pour leur infidélité et faux coups. Toutefois, la majorité d'entre elles soit (82,79%) reconnaissent et admettent que la réussite d'un couple repose en majeure partie sur la femme.

Les hommes, quant à eux, disent n'attendre que la «bonne» femme pour décider de se marier. A défaut, ils préfèrent rester pères célibataires...

C'est sur cette base que l'auteur, s'appuyant sur les travaux de ce centre de recherche dont il est d'ailleurs le Manager, a projeté d'élaborer une série de programmes de coaching sur la vie de couple et de famille. «Trois mois pour avoir la bague au doigt» a été écrit dans cette optique. Ce 1er programme est exclusivement dédié à la femme célibataire pour l'aider dans la recherche du partenaire de sa vie. Mais au-delà, l'ouvrage est riche d'enseignements pour nous tous, quant à la morale en amour. Par exemple, l'ouvrage a rappelé l'importance des conseils des parents aux jeunes avant le mariage. Vous y trouverez aussi :

- Les 10 critères de sélection des hommes (ce que recherchent vraiment les hommes quand il s'agit de mariage) ; les 5 erreurs sexuelles graves à ne jamais commettre avec un homme ;
- Les 10 travaux élémentaires ou

required qualities to become mothers. Women, on their side put the blame on men with their infidelity and their lies. In between 82,79% of them realize and admit that having a good marriage life depends on the woman.
Men claim that they are waiting for the good (ideal) woman to make the decision. If not they will rather stay bachelor father.

Based on the result of this institute which he runs, the author projects on building a set of programs of coaching of couple and family life."3 months to get the ring on the finger" have been written in this mind. This first program is exclusively dedicated to the spinster (Single woman), to help her in the search of a lifetime partner. But above all, the book is rich in pieces of advice for all of us, about morale in love. For example, the book reminds the importance of advices of our parents to the youth before marriage. You can also find in it :

- Men 10 criteria of selection (What men are really looking for when it comes to marriage); the worse 5 sexual mistakes you should never make with a man
- The 10 basics exercise or little mistakes that dissolve couples. (the 3 forces you should develop that men can't resist)
- The 4 stages which enables you to

petites erreurs qui dissolvent souvent les couples ; Les 03 forces à développer, auxquelles les hommes ne résistent point ;

- Les 04 étapes qui permettent de trouver le partenaire idéal en 90 jours grâce à l'autosuggestion volontaire ;
- Les 10 signes qui permettent de détecter l'homme qui n'est pas sérieux dès le départ.

Avec l'œil «Love Power», je pense qu'au-delà de tout, cet ouvrage a le mérite de contribuer avec pertinence à l'éducation et à l'orientation des jeunes filles dans leurs relations avec les hommes. Mieux, le titre ne fait pas une propagande stérile du contenu, si vous n'avez pas le résultat annoncé, ce serait moins parce que la démarche est peu efficace, que le fait que vous ne vous y seriez pas bien appliqués.

Osez donc l'acheter pour vous ou offrez-le à une sœur, une compagne, une amie ou sa fille, ... En tout cas, à tout le moins, ce guide met à l'abri des duperies masculines qui de nos jours s'intensifient ''3 mois pour avoir la bague au doigt'' est disponible à Cotonou: Pharmacie Camp Ghézo, BUFFALO, Océan FM...

Même pour ceux qui n'aiment pas trop lire, le livre est consommable en une nuit. En plus, il y en a sur format audio. L'auteur peut être joint par téléphone au +229 93 25 10 10.

Ce n'est pas de la pub, c'est une recommandation après dégustation.

Aimer suffit à tout !

find the ideal partner in 90 days, based on willing self critics or self suggestion

- 10 signs that allows you to detect men who are not serious from the beginning.

As far as ''Love Power'' is concerned, this book deserves to contribute with pertinence to the education and orientation of young ladies in their relationship with men. Moreover, the title does not make an infertile advertisement of the content, if you don't have the desired effect, it implies that the advices are not able to do it than you did not follow them.

Fare to buy or offer one to a sister, a friend, partner, daughter... Anyway, at least this book prevents you from men tricks, which nowadays have been intensified. .''3 months to get the ring on the finger'' is available at Cotonou, Pharmacy Camp Ghezo, Buffalo, Ocean FM.....

Even for those who do not like reading, this book can be read in one night. The audio version is also available, and the author can be reached on +229 93 25 1010.

This is not an advertisement; it is a recommendation after tasting.

Love is all sufficient!

Amour & cuisine

Femme souviens-toi qu'un repas préparé et servi avec amour relève le niveau de l'intimité au sein de votre couple. Que les différentes étapes de la cuisine soient faites avec tendresse, enthousiasme et joie.

La Pomme

Je suis la pomme dorée et j'ai un cœur en or. Je déborde d'énergie vitale ! Je t'offre la force de la bonne terre, la fraîcheur de l'eau, le dynamisme du vent, la force du rayonnement solaire : la nature dans toute sa pureté, sans fumier ni purin, sans boue d'épuration et de préférence sans chimie… c'est ainsi que j'ai grandi et mûri sur les fermes de la Nouvelle Jérusalem !
Avec moi, tu peux confectionner des mets sucrés mais aussi de bons plats salés. Si tu me manges crue, ma consistance croquante ainsi que mon goût plein d'arôme te réjouira, et te procureront beaucoup de vitamines et de minéraux.

Menu : Le ciel et la terre

Ingrédients :

750g de pommes de terre farineuses
250ml d'eau
750g de pommes
1 c.à s. de sucre
2 oignons moyens
4 c.à s. d'huile de tournesol
Sel

Préparation en 50minutes

1- Epluchez les pommes de terre (p.d.t) et les couper en dés, tranchez les pommes, enlevez les trognons et les couper en quartiers.
2- Faire cuire les p.d.t à l'eau bouillante dans une casserole fermée pendant 10mn. Y ajouter les pommes, saupoudrer de sucre et laisser mijoter encore 10mn.
3- Chauffer de l'huile dans une poêle et y faire dorer les oignons finement hachés
4- Ecrasez en purée avec un pilon le mélange de p.d.t. Assaisonnez avec le sel et disposer dans un grand plat. Recouvrir avec les oignons rissolés et servir immédiatement.

Suggestion :

Servir avec de la salade verte et du vin blanc coupé à l'eau gazeuse, ou du jus de pommes.

Source: Le livre de cuisine des amis des animaux «Gabriele STIFTUNG» 2006

Amour & Musique

I'm Alive
(Kristian lundin & Andreas Carlsson)
Chanté par Céline DION

Umh umh umh
I get wings to fly… Oh-oh
I'm alive… yeah… yeah

When you call for me
When I hear you breathe
I get wings to fly…
I feel that I'm alive

When you look at me
I can touch the sky
I know that
I'm alive

Ohh… Ooh…. alive

When you blessed the day
I just drift away
All my worries die
I'm glad that I'm alive

You've set my heart on fire
Filled me with love
Made me a woman
On clouds above

I couldn't get much higher
My spirit takes flight
(My spirit takes flight)
'Cause I'm alive
(Because I'm alive)

Ooh… never bound

(When you call on me)
When you call on me
(When I hear you breathe)
When I hear you breathe
I get wings to fly…
I feel that I'm alive

Oh yeah, I'm alive.

(When you reach for me)
When you reach for me
(Raising spirits high)
Loves knows that
That I'll be the one standing by
Through good and through tiring times
And it's only begun I can't wait for the rest of my life

(When you call for me)
When you call on me
(When you reach for me)
When you reach for me (I get wings to fly…)
Ah-ah…(I feel that…)

(When you blessed the day)
When you blessed, you blessed the day
(I just drift away)
I just drift away
(All my worries die)
I know that… I'm alive

Yeah…
I get wings to fly
God knows that I'm alive…

LES LOUANGES ANGELIQUES

Face immeuble NASUBA à côté de la pharmacie St Michel Tél. 93 14 83 94 / 97 69 99 30

Nous sommes également au centre commercial CITE CENTER

à côté de la SOGEMA ex Hadj Ali, boutique n° 18

Le prêt-à-Porter à votre portée

Nous disposons de tout ce qu'il vous faut : robe de mariée, robe de nuit, costumes, chaussures et cravattes, chemises dame et homme...

Avec les Louanges Angéliques, le rêve devient réalité

L'amitié à vocation conjugale :

un temps d'apprentissage aux valeurs de l'amour

Le concept de l'amitié a plusieurs contenus. Aristote distinguait trois sortes d'amitié :

- l'amitié en vue du plaisir ;
- l'amitié en vue de l'intérêt ;
- l'amitié des hommes de bien, semblables par la vertu.

Pour Aristote, la seule véritable amitié est l'amitié vertueuse. Ici, je m'intéresserai à «l'amitié en vue de l'intérêt» qui, dans le cadre du présent thème de réflexion, devrait être une école à l'amitié vertueuse. C'est peut être plus simple de laisser la philosophie en dehors de tout ça et consulter le dictionnaire.

Le dictionnaire universel 4ème édition définit l'amitié comme étant « une affection mutuelle qui lie deux personnes en l'absence de liens familiaux et attirance sexuelle ». Cependant, le mot affection y est défini comme « un attachement ressenti pour quelqu'un que l'on aime ». Le mot aimer étant ainsi entré en jeu, mes yeux se sont ouverts pour me faire comprendre que l'amour est magique (c'est peut-être parce qu'on dit que c'est l'autre nom de Dieu) et devrait constituer le fondement même de toute relation d'amitié.

Ainsi, l'amitié entre deux personnes, surtout quant elle ambitionne d'aboutir au mariage, doit naître et vivre avec et par l'amour, … donc avec Dieu au cœur. Une telle amitié doit être nourrie au jour le jour par ces mots et actes qui composent la ration alimentaire de l'amour : *communication (dialogue), attention mutuelle, confiance, partage, respect, patience, compréhension* … Ce qui fait l'ensemble des valeurs qui reflètent la crainte de Dieu.

Selon le Docteur Bertin KOOVI, Psychologue de la communication, 90% des amitiés qui naissent sans amour finissent toujours par être rompues.

Evidemment, le concept de l'amour, le vrai je veux dire, ne peut être suffisamment développé dans le cadre de cette réflexion. Pour en savoir plus, les écrits à ce propos sont innombrables. Mais si vous craignez de vous tromper ou vous perdre dans l'océan des réflexions sur l'amour, faites votre recherche uniquement dans la Bible. Aussi, les derniers travaux de Love Power, notamment les deux numéros précédents de votre magazine et les modules de formation de l'université de l'amour, ont-ils suffisamment abordé la question.

Pour revenir à l'amitié à vocation conjugale, je vous propose les points de vue de quelques jeunes qui se sont prêtés à ma question : *Comment vivre l'amitié entre l'homme et la femme avant le mariage ?*

Constant ZOUNKPIN : C'est une période qui a besoin d'un peu de patience et de retenue. Les jeunes amoureux devraient se donner le temps de se découvrir, se connaître et découvrir ensemble les exigences d'un véritable amour. Pendant cette période, il faut observer aussi les prescriptions religieuses devant préparer au mariage.

Jean-Baptiste ADJASSOHO :
On devrait vivre l'amitié le plus simplement possible en cherchant à connaître et à aimer davantage l'autre tel qu'il est. Cela nous amène à cultiver l'humilité et l'acceptation de la différence, et apprendre à s'écouter.

Aurore ACCROMBESSI :
L'amitié, c'est la période la mieux indiquée aux deux amis pour se fixer des objectifs spécifiques : regarder dans la même direction, apprendre à aimer l'autre sans hypocrisie, … chercher à vivre ensemble pour mieux se connaître et surtout oublier tout autre prétendant.

Candide HATAGIMANA :
S'engager dans le canal de l'amitié implique que les deux amis doivent se fréquenter et donc éviter la distance, se témoigner leur amour et surtout le nourrir, cultiver le franc dialogue afin de mieux se découvrir. Et cela fait, ils sauront s'ils doivent continuer ou pas.

Témoignages

Michel et Véronique

Avant de nous connaître, nous avions chacun le désir de fonder une famille et de rester purs dans notre cœur et dans notre corps dans l'attente de l'autre. Cela ne nous empêchait pas de rechercher l'âme sœur et de nous poser régulièrement cette question : est-ce celui-ci ou celle-là ?

Nous nous connaissions depuis quatre ans, avions fait déjà pas mal d'activités ensemble au sein d'un groupe d'amis, sans que rien ne se déclare ni chez l'un, ni chez l'autre : nous avions chacun notre esprit tourné vers d'autres.

Puis un beau jour, nous ne saurions expliquer ni pourquoi, ni comment, alors que nos recherches à l'un comme à l'autre restaient sans aboutissement, tout devint limpide et s'enchaîna d'une manière si naturelle et si simple que nous avons compris assez vite que nous étions faits l'un pour l'autre. Notre rapprochement soudain semblait normal, d'une évidence claire.

Alors que nous étions des amis, notre intimité, notre attirance pour l'autre et notre attention grandissaient. Nous avons eu vraiment cette impression d'un cadeau que l'on reçoit et non de quelque chose que l'on prend. C'est ainsi que nous nous sommes fiancés, puis mariés : c'est une belle aventure d'amour qui durera toute notre vie.

Testimony

Michel and Veronique

Before making acquaintance, each of us had the desire to start a family and remain undefiled in our heart and in our body while waiting for the other. That didn't stop us from searching for the soul mate and asking ourselves this question regularly: is it this one or that one?

We made acquaintance since four years and had already made together many activities within a group of friends, without anything nor declares at one, nor at the other: we had each our mind turned others circa.

Then a beautiful day, we would not know how to explain why, nor how, whereas our research from each side remained without outcome, all became limpid and linked together of a so natural and simple way that we soon understood that we were made one for the other. Our sudden closeness seemed normal, with a clear evidence.

While we were friends, our intimacy, our attraction for the other and our attention grew. We had this impression to receive a gift instead of take something from other. This is how we became engaged and got married : there is a beautiful adventure of love that will continue all our life.

CariLove

INTERDIT DE RIRE...

Citation Le devoir n'est pas nécessairement ennuyeux. L'amour peut en faire une chose magnifique., un hymne à la vie

Si la jeunesse savait ... si la vieillesse pouvait !

Amour & Sport

Expérience ou routine dans la vie à deux : une gymnastique qu'il faut savoir faire …

Cyro

Le manque d'expérience est souvent cité comme cause des malentendus et même du déboire dont souffre souvent le sentimentalisme juvénile. Dans le même temps, les jeunes amoureux peuvent plaindre les vieux couples d'être vulnérables à la routine, risque-revers de la capitalisation de l'expérience.

L'expérience à l'actif de l'harmonie conjugale

Il existe des habitudes qu'on ne peut pas effacer de notre quotidien (se brosser les dents, manger, se laver, ….). Mais au-delà de ces habitudes relatives aux besoins fondamentaux classiques, il est utile de connaître les habitudes caractérielles de ton partenaire pour mieux t'harmoniser avec lui : c'est la source de l'expérience dans la vie à deux … Une forme de sport d'entretien de l'amour.

C'est l'expérience que l'on a des besoins, attitudes et réactions du partenaire face à telle ou telle autre situation, qui fonde à découvrir et comprendre le langage d'amour auquel il est familier et dont la capitalisation permet de rendre plus productifs les efforts d'aimer : paroles valorisantes, service rendu, moments de qualité, toucher physique, …. [1]

Le risque d'une routine destructrice

Le risque de l'acquisition d'expériences et la capitalisation des acquis dans la vie à deux a pour nom «la routine», qui, dans ce cas, n'est pas toujours bénéfique.

La routine peut être définie comme étant l'habitude de faire une chose toujours de la même manière.

Combien de fois ne nous sommes-nous pas surpris en train d'avoir les mêmes habitudes, les mêmes comportements tous les jours sans pouvoir faire autre chose ? Les choses se compliquent quand certaines de ces habitudes nous plongent dans l'ennui ou simplement nous empêchent de savourer autrement la beauté de notre relation. C'est le cas des soirées souvent passées devant la télé à regarder des émissions parfois ennuyeuses mais ayant le mérite de combler notre manque d'innovation. Il peut aussi s'agir de cuisiner les mêmes repas ou, en tout cas, d'une vie avec les mêmes couleurs. Selon le psychiatre Jacques-Antoine Malarewicz, « *Le quotidien s'immisce surtout quand le couple devient parent. Celui-ci se trouve alors obligé de vivre au rythme de l'enfant, jour et nuit. Cela peut être vécu comme une épreuve, d'autant que cela va durer plusieurs années...* »

« A force de partager le quotidien de l'autre, nous finissons par ne plus vraiment le regarder, persuadés de le connaître par cœur. Et nous nous laissons submerger par les courses, les devoirs, … Fini le temps où les corvées se faisaient à deux et dans la bonne humeur ! « Chacun attend de l'autre qu'il s'engage dans les tâches quotidiennes, tout en cherchant lui-même à s'en défaire. Dans cette escalade à la délégation, le quotidien prend le pouvoir et c'est là le danger, met en garde Jacques-Antoine Malarewicz. Quand la routine prend le devant, elle risque d'anesthésier, d'endormir le couple ».

Mais attention à ne pas rejeter, comme souvent, toute la faute sur l'autre. Interroge-

Suite à la page 27

1 Gary CHAPMAN, les langages de l'amour.

VOUS DEVRIEZ RIRE PLUS SOUVENT EN COUPLE !!!

Dr Amen SINTONDJI

L'Organisation mondiale de la Santé prévoit que d'ici 2020, la dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité dans le monde après les maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, au Canada, un congé d'invalidité sur trois est lié à des problèmes psychologiques. Depuis bien longtemps et jusqu'à nos jours, d'innombrables travaux scientifiques ont démontré, et démontrent l'importance du rire, non seulement pour éviter la dépression, mais aussi pour une bonne santé globale. Cela fait que, mondialement, il existe un engouement extraordinaire à la promotion du rire comme instrument de promotion d'une bonne santé.
Il existe pas moins de 3500 clubs de rire à travers la planète. Tellement l'importance du rire pour le bien-être est reconnue que, le premier Dimanche du mois de Mai de chaque année est retenu comme la Journée mondiale du rire.
Mais quelle place donnons-nous au rire dans notre vie et dans notre couple?
Depuis l'Antiquité, les médecins préconisent dix minutes de rire par jour pour se maintenir en bonne santé.
En 1939, les Français riaient dix neuf minutes par jour ; en 1983, six minutes.
En l'an 2000 ils passèrent la barre de la minute quotidienne et aujourd'hui 7% d'entre eux estiment ne jamais rire.

Et, vous ? Combien de minutes riez-vous chaque jour ? Et combien de temps vous consacrez à rire en couple par jour ?
Le Docteur Henri Rubinstein (auteur de « La psychosomatique du rire ») estime qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.
Tenez :

- ✓ Le rire aide à combattre l'anxiété, la dépression et l'agressivité ; il aide à dédramatiser.
- ✓ Le rire provoque entre autres un bon massage de l'ensemble des organes abdominaux et des poumons.
  Il irrigue les muscles et calme le système nerveux.
- ✓ Le rire stimule la production d'endorphine. Cette hormone a un effet antidouleur et est un euphorisant naturel.
- ✓ Le rire stimule la production d'anticorps, renforçant ainsi le

système immunitaire et nous rend plus fort face aux maladies.

- ✓ Le rire est merveilleux aussi pour les gens à mobilité réduite, en fauteuil roulant ou alités.
- ✓ Le rire facilite les rapprochements et stimule le désir sexuel.

Il est donc capital pour vous-même, et dans votre couple, de trouver le temps de rire quotidiennement. Utilisez tous les moyens qui vous semblent bons, mais sachez aussi que vous pouvez rire à deux sans raison apparente. Il suffit de décider de le faire ; dès que vous commencez, vous rirez davantage parce que cela vous amusera d'observer votre conjoint en train de s'efforcer à rire. Chacun de vous y gagnera pour sa propre santé ; votre couple aussi grandira en santé…

Si la rubrique Carilove vous y aide, alors UPT se réjouit de contribuer au développement du rire dans votre couple.

Vous pouvez consulter «http://www.linebolduc.com/les-bienfaits-du-rire-sur-la-sante».

Moi je vous souris au plaisir de me faire lire au prochain numéro.

Amour & Sport *Suite et fin*

toi donc sur ta propre responsabilité dans l'instauration de cette routine que nous déplorons tant.

D'aucuns diront d'éviter la routine : mais elle est existentielle et donc INEVITABLE. Toutefois, on peut lui donner d'autres couleurs.

L'effet de surprise

Savez-vous que la routine peut être la cause d'une baisse de désir ?

Faire l'amour au même endroit – dans sa chambre le plus souvent – et de la même manière, peut rendre la sexualité routinière et triste, et entrainer une baisse du désir.

Ne cherchez pas loin les solutions :

- faites l'amour à la cuisine, dans la voiture lors d'une escapade ou pendant les programmes du week-end, dans le canapé (attention aux enfants, ils sont chez le voisin ou chez mami), adopter d'autres positions, … ;
- dites-vous à nouveau je t'aime mais d'une autre façon ;
- faites un dîner aux chandelles (retrouver l'habitude d'être ensemble et de vous parler en tant qu'amoureux et non toujours en tant que parents) ;
- changez les couleurs de décoration de maison, du lit etc. ;
- faites la marche ensemble en vous tenant la main dans la main ;
- changez votre façon de vous habiller une fois au passage.
-

En un mot laisser la surprise s'installer dans vos demeures chers amis et réinventer la roue de temps à autre. Cela nécessite un peu de gymnastique physique et caractérielle.

Attention : Eviter néanmoins d'en arriver à la routine dans les surprises !

Savoir surprendre et bien surprendre est un sport à apprendre, un art à développer.

Je ne pourrai pas conclure à votre place quant à l'équilibre instable entre la capitalisation de l'expérience et l'éradication de la routine. Et puisque tout ceci est un vaccin contre les dégâts de la routine telle que la baisse du désir, un autre numéro de votre magazine UPT abordera la thérapie de la baisse du désir.

Pour le moment, expérience ou routine, retenons avec Aldous Huxley que «l'expérience n'est pas ce qui arrive à un Homme. C'est ce qu'un Homme fait avec ce qui lui est arrivé.»

Avant d'aller à
Before going to t

L'acte conjugal est sacré autant que le lit conjugal. Olivier Belleil dira même que « la relation conjugale est la liturgie de l'amour ».

Toute célébration ou tout culte qui veut préserver sa portée spirituelle commence toujours par une purification : confesser ses péchés et demander pardon (chrétiens) ou faire l'ablution (chez les musulmans). Oui, avant de communier avec la communauté et avec Dieu, nous sommes invités à préparer notre cœur en avouant que nous ne savons pas toujours aimer.

En effet, on pourrait dire que le péché, c'est une preuve de manque d'amour momentané de Dieu, de l'autre (victime du péché) et/ou de soi-même. C'est pourquoi Dieu dit : « Avant d'aller vers mon autel, regarde ton prochain ; pardonne et réconcilie-toi et viens dans ma maison »

Il en est de même dans l'amour conjugal : la demande de pardon, les gestes de réconciliation nous préparent à vivre une belle communion, même physique.

La communion conjugale vécue sous la forme de rapport sexuel n'est pas possible si elle n'est pas précédée par un temps de « liturgie pénitentielle ». Une réconciliation qui peut se manifester de différentes façons : quelques mots pour demander pardon : *«je m'excuse, chérie, j'ai été injuste de m'énerver contre toi ce matin»*, ou un signe concret pour se faire pardonner : *fleurs ou autres cadeaux* qui expriment une sorte de repentir et de retour à l'intimité, à l'harmonie.

The conjugal act is sacred as well as the conjugal Bed. Olivier Belleil even said that "The conjugal relationship is the liturgy of love".

Any celebration or worship that needs to keep its spiritual range always starts by purification : to confess and ask for forgiveness (Christians) or to get the ablutions done (Muslims). Yes, before starting with the community communion and God, we are invited to prepare our heart by confessing that we always don't know how to love.

As matter of fact, we could say that sin is a sign of temporary lack of love of God, of the partner (Victim of the sin) and/or of yourself. That is why God said: "Before going to the altar, look at your neighbor, forgive and reconcile with hi m and then come to my house".

That is the same thing with conjugal love. Ask for forgiveness and reconciliation prepare us to have a beautiful communion, even physical.

The conjugal communion celebrated through the sexual intercourse is not possible, if it does not happen after the "penitential liturgy". A make up can happen through several ways : few words to ask for forgiveness: *"I'm sorry Honey, I have been unfair by getting upset with you this morning"*, or a decisive sign that mean a forgiveness request : *flowers or other gifts that express* a kind of regret and come-back

l'autel sacré...
he sacred altar...

Au-delà même de la spiritualité, c'est une règle : il n'y a pas de sexualité satisfaisante dans une ambiance quotidienne défectueuse. Tel un séismographe sensible, l'activité sexuelle enregistre la qualité du climat qui règne dans le couple. Les tensions se reportent sur la plan sexuel parce que la sexualité est la seule de nos pulsions qui se situe au carrefour du biologique, du psychologique, du spirituel et du social : «On est dans sa sexualité comme on est dans sa vie».

Le symptôme sexuel a dès lors valeur de langage. Il permet de dire à l'autre combien on est satisfait ou non de la vie à deux : c'est l'expression de l'agressivité et du ressentiment.

Si l'on est pas «proche», c'est que l'on «reproche» quelque chose au partenaire ou, souvent, à une autre personne qui nous fait (ou nous a fait) du tort.

Les couples qui savent se pardonner, revenir vers l'autre, vivront les relations sexuelles de manière plus épanouie.

En attendant d'avoir une autre occasion pour aller au détail de cette liturgie de l'amour (à la façon de Olivier Belleil), retenez que pour l'acte proprement dit, il est important d'apprendre à améliorer la qualité des rapports sexuels. Car, faire l'amour, c'est un art1

Cyra

of intimacy, harmony.

Even beyond spirituality, there is a rule : we cannot have an effective (satisfy) intercourse in bad atmosphere day-to-day. As a sensible seismograph, the sexual intercourse records the atmosphere that reigns between in the couple. The tension are reported on the sexual plan, because sexuality is the only biological pulsing that is the meeting point of biology, psychology, spirituality, and our social : ''We are in sexuality as we are in life". The sexual symptom, from there has the value of language. It allows us to tell the other person (partner), how satisfy you are by marital live : this is the expression of aggressiveness and resentment.

If we are not "close", it is because we "reproach" something to the partner, or, we have been hurt by somebody.

Couples who know how to forgive themselves, to come back to the other, will have more enjoyable sexual intercourses.

While waiting for another chance to go into details on this liturgy of love (according to Olivier Belleil), keep in mind that it is important to learn how to improve the sexual intercourse. Just because Making Love is an Art1*

*1*Linda Lou Paget: The art of making love to a man, Ed Marabout*

Suivez désomais votre émission télévisuelle UNIS pour TOUJOURS sur la chaine Nationale ORTB
Contactez-nous pour les rendez-vous
95 40 68 66

A VOUS DE CONCLURE

QUAND LA SAINT-VALENTIN FAIT PLEURER SAINT VALENTIN

Cyro

Plusieurs cultures ont des façons particulières de célébrer l'amour et le fêter. Mais, le jour de la **Saint-Valentin**, le 14 février, est considéré dans de nombreux pays comme la fête moderne des amoureux et de l'amitié. C'est le cas du Bénin où la Saint-Valentin est l'une des occasions les plus attendues surtout par les jeunes. Ainsi, cette fête suscite beaucoup d'intérêts divers. Elle donne libre cours à l'amour autant qu'elle fait accroître les revenus des hommes d'affaires, entrepreneurs et commerçants de tout genre.

Mais que fêtons-nous en réalité ? L'amour à la façon de Saint-Valentin ou l'occasion que nous offre Saint-Valentin d'exprimer l'amour à notre façon ?

La Saint-Valentin aujourd'hui, occasion de dérives diverses

Dès que le 14 février s'annonce, tout le monde se mobilise pour donner l'éclat le plus sensationnel afin que ce jour soit une occasion exceptionnelle d'extase. A tout le moins, c'est le moment idéal pour les déclarations, déclamations, acclamations, proclamations, expressions, impressions et même pressions d'amour. Les couples, qu'ils soient formels ou informels, clandestins ou rendus public, conjoncturels ou normaux, … tous les amoureux donc, profitent légitimement de cette occasion pour échanger des mots doux, des paroles valorisantes, des cadeaux, des moments de qualité, comme preuves et langages d'amour.

La satisfaction de ces besoins circonstanciels devenus indispensables et même vitaux pour ceux qui s'en sont faits esclaves, est une opportunité rêvée d'affaires pour les annonceurs, commerçants, promoteurs de boîtes de nuit ou d'hôtel, … qui, alors, rivalisent d'ingéniosité pour proposer toute sorte de biens et services aux amoureux.

Une fois servis, les amoureux offrent un festival d'expressions, de manifestations et d'actes indescriptibles où les langages d'amour utilisés échappent aux éducateurs et spécialistes du sujet. Des euphories aux déraillements, la morale de l'amour fait vite de disparaître totalement, puisqu'il n'en existait que quelques traces.

Si les dégâts se limitaient à ce jour seulement, les meubles peuvent être sauvés. Mais le mal est que tout cela conduit à n'enseigner de l'amour que les désirs charnels et toutes stratégies et manies pour les satisfaire… Et pourtant, aussi lugubre que puisse être cette célébration, elle est faite sous le nom d'un Saint.

Genèse de la Saint-Valentin

Les lupercales

L'association du milieu du mois de février avec l'amour et la fertilité date de l'antiquité. Dans le calendrier de l'Athènes antique, la période de mi-janvier à mi-février était le mois de Gamélion, consacré au mariage sacré de Zeus et de Héra. Dans la Rome antique, le jour du 15 février était nommé les lupercales ou festival de Lupercus, le dieu de la fertilité, que l'on représente vêtu de peaux de chèvre. Les prêtres de Lupercus sacrifiaient des chèvres au dieu et, après avoir bu du vin, ils couraient dans les rues de Rome à moitié nus et touchaient les passants en tenant des morceaux de peau de chèvre à la main. Les jeunes femmes s'approchaient volontiers, car être touchée ainsi était censé rendre fertile et faciliter l'accouchement. Cette solennité païenne honorait Junon, déesse romaine des femmes et du mariage, ainsi que Pan, le dieu de la nature.

La Saint-Valentin

Saint Valentin désigne plusieurs saints chrétiens (Selon l'encyclopédie catholique de 1908). Mais le Saint-Valentin commémoré est bienValentin de Terni (le Terni moderne). Il est encore appelé Valentin de Campanie ou Valentin 1er , prêtre martyr, il aurait été évêque de Terni. Cette fête a été fixée le 14 février par décret du Pape Gélase 1er, aux alentours de 498. C'est à cette date qu'il a été mentionné dans les premiers martyrologes.

Mais il faut dire qu'il est difficile de faire un rapprochement entre la Saint-Valentin et l'amour courtois. Ce n'est d'ailleurs mentionné dans aucune histoire ancienne et est considéré par des historiens comme une légende. Si l'on doit faire allusion à un Saint Valentin en célébrant l'amour, il s'agit généralement de Valentin de Terni. Et que retient-on de ce Valentin ?

Valentin a été cet évêque qui, dans la Rome antique en proie aux idoles et sous le règne de l'empereur Claude II, prônait sans s'en cacher l'adoration d'un seul Dieu, le Créateur du ciel et de la terre qui a envoyé Jésus-Christ son Fils unique pour nous sauver. En plus, pendant que l'empereur Claude II estimait que le mariage empêchait les hommes de se rendre disponibles pour l'armée, Valentin a préféré obéir et défendre les lois de l'amour telles que prescrites par Dieu. Il prônait l'éthique de l'amour et célébrait clandestinement des mariages. Tout

ceci l'a fait souffrir le martyre dans la deuxième moitié du III[e] siècle. Après plusieurs interpellations, la prison et diverses formes de tortures, il a été finalement décapité le 14 février 268 et enterré sur la Via Flaminia.

Ainsi, pour sa part, l'Eglise fête la Saint-Valentin pour invoquer ce martyr dont on retient qu'il a été protecteur des couples et défenseur de l'amour, le vrai.

Pourtant, le jour de la Saint-Valentin a longtemps continué à être célébré comme étant la fête des célibataires et non des couples. Le jour de la fête, les jeunes filles célibataires se dispersaient aux alentours de leur village et se cachaient en attendant que les jeunes garçons célibataires les trouvent (définition des lupercales). À l'issue de ce cache-cache géant, les couples formés étaient parfois amenés à se marier dans l'année. Mais cette pratique laissait surtout libre cours à beaucoup de tricheries de la part de couples officieux ainsi que des hommes qui visaient une jeune fille en particulier et notamment « la plus belle du village », très courtisée. Ce qui faisait perdurer les lupercales, au point de vue de la morale de l'amour.

Symbole de l'éthique de l'amour malgré tout

La première mention du jour de la Saint-Valentin avec une connotation amoureuse remonte au XIV[e] siècle en Angleterre, où l'on croyait que le 14 février était le jour où les oiseaux s'accouplaient (lire entre autres « La Dame à la licorne »). Il était courant durant cette période que les amoureux échangeassent des billets et qu'ils s'appellent chacun leur Valentin. Il est probable que nombre de légendes sur la Saint-Valentin aient été inventées pendant cette période. Parmi ces légendes, on trouve celles-ci :

- La veille du martyre de Saint Valentin, il a glissé une feuille en forme de cœur (un « valentin ») à la fille adoptive de Astérius (le juge qui avait son dossier en charge) qu'il aurait guérie de la cécité avant d'en tomber par la suite amoureux. La fille aurait lu sur la feuille « de la part de ton Valentin ».
- C'est probablement l'origine de l'échange mutuel de « billets doux » ou de *valentins* illustrés de symboles tels qu'un cœur ou un Cupidon ailé, qui s'est développé au XIX[e] siècle. Aujourd'hui, c'est l'échange de cartes de vœux. On estime que plus d'un milliard de ces cartes sont expédiées chaque année à l'occasion de la Saint-Valentin, record battu seulement par le nombre de cartes échangées lors des fêtes de Noël et nouvel an.

- Pendant une période d'interdiction de mariage des soldats romains par l'empereur Claude II, Saint Valentin arrangeait secrètement les mariages. Dans la plupart des versions de cette légende, le 14 février est la date liée à son martyre.

Que ces légendes soient vérifiées ou non, le jour de commémoration de l'amour porte le nom d'un Saint qui a porté le flambeau de l'éthique de l'amour.

Alors à chacun de choisir : lupercales ou Saint-Valentin ?

De toute l'histoire ci-dessus visitée, je nous propose de tout oublier pour ne retenir que deux choses essentielles :

1. Les lupercales (15 février) que rappelle plus ou moins le 14 février se rapporte à la culture du célibat sur fond de débauche et autres formes d'immoralités, parlant de l'amour ;
2. La Saint-Valentin nous suggère d'invoquer Saint Valentin de Terni et de méditer sur la vertu qu'il a défendue en tant que martyr des lois imprescriptibles, inscrites dans les cœurs par Dieu sur l'amour.

Dans l'espoir que nous sommes désormais mieux avertis, faisons donc le choix. Oui, par essence, l'Homme a la liberté de choisir, même si je pense parfois que Dieu devrait regretter de lui avoir donné cette grâce.

Mais je ne peux rien, et peut-être Dieu non plus ne peux plus rien, … vous êtes libres de commémorer les lupercales ou Saint Valentin.

C'est donc à vous de conclure, mais de grâce, ne faites pas les lupercales sous le nom de Saint Valentin. Il a assez souffert de son vivant pour lui faire encore couler des larmes du haut des cieux.

Cyro

Pour plus d'information Biblio :

✓ Rodrigue GBEDJINOU (Prêtre de l'Archidiocèse de Cotonou), 2010 *: Et si on parlait un peu d'amour,* lettre aux amoureux *;*

✓ *Internet :*
- *Wikipédia, encyclopédie Libre*
- *Lexilogos (mots et merveilles d'ici et d'ailleurs) : Saint Valentin, Éros & Cupidon*

LOVE POWER

Objectif : Promouvoir l'éthique de l'amour, oeuvrer pour la pérénité de l'amour conjugal, aider au développement personnel, promouvoir un mode de vie sain pour une meilleure santé.

1 UNIVERSITE DE L'AMOUR :

APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

- Motivation des cibles ;
- Adaptation des thèmes aux prérequis des cibles ;
- Pertinence et applicabilité des solutions proposées aux problèmes ;
- Forte implication des cibles à l'approche
- Echanges entre cibles jusqu'au cocktail.

Mode opératoire

- *Formation courte durée*
- *Conférence*
- *Animation en Focus groups (clubs «Love Power»)*

FORMATION COURTE DUREE	
Coût	25 000 F
Charges couvertes	Frais pédagogiques, Kits et supports, Logistique, Cocktail pour participants
Effectif pédagogique	10 à 20 personnes

L'Université de l'Amour privilégie l'adaptation du thème aux préoccupations des participants pour optimiser les résultats

2

UNIS POUR TOUJOURS

un plateau d'échanges à coeur ouvert sur la vie à deux en trois rubriques

- Qu'en dites-vous ?
- Des Expériences vécues
- Pour y parvenir

3

Magazine écrit disponible dans les kiosques et les librairies

4 SUIVI PERSONNALISÉ

PROGRAMME D'APPUI-CONSEIL DE PROXIMITE

1. PAP Jeunes,
2. PAP Célibataires,
3. PAP Couples